Recipe Book

ほくほくなべ

Hoku Hoku Nabe

豊かな食生活を創造する
関西軽金属工業株式会社
〒732-0053　広島県広島市東区若草町10-12日宝若草町ビル
0120-099-178　http://www.kansai-lm.co.jp

本誌の内容を許可なく転写する事を禁じます。
落丁、乱丁が万一ございましたら、上記までご連絡のうえ小社へご返送ください。
お取替え致します。

Hoku Hoku Nabe

「ほくほくなべ」は ひとつずつ職人さんが作った手作り鍋。

きっと あたたかい味の料理ができるでしょう。

鍋ものはもちろん

大切なお客様や友人へのおもてなし料理にもお使いください。

みんなで囲むと

美味しい笑顔があふれだす

あたたかい団らんをお楽しみ下さい。

contents

鍋もの

03 Saasa トマト鍋
04 Saasa もつ鍋
05 Saasa もやしとあさりのチゲ鍋
06 Saasa カレー鍋
07 鶏団子鍋 みそ風味
くず仕立ての湯豆腐
08 Saasa おでん

煮込み料理・スープ

09 イワシつみれ鍋
うどんすき
10 Saasa 和風ポトフ
11 筑前煮
肉じゃが
あさりの蒸しもの
12 アクアパッツア
13 Saasa ブイヤベース
14 ミネストローネ

炒めもの・焼きもの

14 油林童鶏
15 Saasa ナスとひき肉のグラタン

ご飯もの

16 美味しいご飯
大豆ご飯
17 Saasa シンガポールチキンライス
18 Saasa グリーンカレー

マークについて

24
ほくほくなべ 24cm 使用

28
ほくほくなべ 28cm 使用

Saasa 佐々木有紀子さんの
やさしい料理レシピ

佐々木有紀子 フードコーディネーター

ココロとカラダにやさしい料理教室
【morehome saasa】
http://saasa.petit.cc/

Saasa

トマト鍋

水炊きや和風鍋に飽きたなら洋風鍋をどうぞ。
トマトソースに、うまみのある豚肉と野菜を入れて煮るだけ。

【材料】約4人分 24

豚肉（しゃぶしゃぶ用）	300g
ウインナー	100g
キャベツ	300g
いんげん豆	1/2パック
しめじ	1パック
にんにく	1片
玉ねぎ	1/2個
オリーブ油	大さじ1
Ⓐ トマト缶（水煮）	1缶（400g）
Ⓐ ツナ缶	1/2缶（40g）
Ⓐ 塩	小さじ1
Ⓐ こしょう	少量
Ⓐ 白ワイン	大さじ2
Ⓐ 水	3カップ
Ⓐ ブイヨンの素	1と1/2個
Ⓐ とろけるチーズ	20g
Ⓐ ケチャップ	大さじ2

【作り方】

①豚肉・いんげん豆は5㎝くらいに切る。
　ウインナーは斜めに切る。
　キャベツは5㎝角に切る。
　しめじは石づきを取りバラバラにする。
　にんにく・玉ねぎはみじん切りにする。
②鍋ににんにくとオリーブ油を入れて中火にかける。
　にんにくがうっすらと色づいたら玉ねぎを入れて炒める。
　Ⓐを入れて、火を強める。
③沸騰したら具を入れて、10～15分くらい煮る。

point

しめには、鍋パスタ！
鍋から大きな具は取り出し、ゆでたカッペリーニを加えてよくからめ、粉チーズをたっぷりふります。
粉チーズがしっとり溶けたところがおいしい。

Saasa

もつ鍋

栄養バランスの良いもつ鍋は野菜たっぷりでビタミンも摂れるので
風邪予防にも効果あり！そして、思ったよりもヘルシーなのが嬉しい。

【材料】約4人分 24

牛もつ	400g
キャベツ	1/2玉
ニラ	1束
もやし	1袋
木綿豆腐	1/2丁
唐辛子	1本
にんにく	1片
ごま油	小さじ1
Ⓐ チキンスープ	4カップ
Ⓐ しょうゆ	大さじ4と1/2
Ⓐ 酒	大さじ2
Ⓐ みりん	大さじ4
Ⓐ 砂糖	大さじ2
Ⓐ 塩	小さじ1

【作り方】

①牛もつをさっとゆで、冷水で洗う。
②鍋にⒶを入れて煮たて、牛もつを1時間くらい煮る。
③キャベツ・木綿豆腐はひと口大に切る。
　ニラは8㎝に切る。
　唐辛子は種を除き、にんにくは芽を取って薄切りにする。
　もやしはさっと洗う。
④鍋ににんにく・唐辛子を入れ、キャベツ・木綿豆腐・もやしを入れて10分くらい煮る。
　全体に火が通ったらニラを加えてさっと煮て、ごま油を回しかける。

Saasa

もやしとあさりのチゲ鍋

すこしピリ辛にするのがオススメです。
美味しくてあったまるチゲ鍋は寒い季節に欠かせません。

【材料】約4人分 24

あさり	280g
豚バラ肉	200g
にんにく	1個
ねぎ	1本
ニラ	1/2束
しめじ	1/2パック
もやし	1袋
ごま油	大さじ1
酒	大さじ2
水	5カップ
中華スープの素	小さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ3
塩	小さじ1/2
豆板醤（お好みで）	小さじ1/2

【作り方】

①あさりは砂抜きをして、殻をこすり洗いする。
豚バラ肉・ニラは4㎝に切る。
にんにくはみじん切りにする。
ねぎは1㎝幅の斜め切りにする。
しめじは石づきを取りバラバラにする。
もやしは洗っておく。

②鍋にごま油とにんにくを入れて中火にかける。
少しきつね色になったらあさりと酒・水・中華スープを入れて蓋をする。

③あさりの殻が開いたら、豚バラ肉・ねぎ・しめじ・もやしと調味料を入れて野菜に火が通るまで煮る。
仕上げにニラを入れる。

Saasa

カレー鍋

子供も大人も大好きなカレー味の鍋。
鍋のしめはうどん派？パスタ派？それともご飯？

【材料】約4人分 24

豚肉（しゃぶしゃぶ用）300g	
ウインナー	8本
キャベツ	1/3玉
チンゲン菜	2株
しめじ	1パック
厚揚げ	1/2丁
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/3本
Ⓐ だし	5カップ
Ⓐ カレールー	50g
Ⓐ カレー粉	大さじ2
Ⓐ にんにく	1片
Ⓐ しょうゆ	大さじ2
Ⓐ みりん	大さじ2
Ⓐ 酒	大さじ1

【作り方】

①厚揚げはさっと湯をかけて油抜きをしてからキャベツ・チンゲン菜とともにひと口大に切る。
しめじは石づきを取りバラバラにする。
玉ねぎは1㎝幅に切る。
にんじん・にんにくは薄切りにする。

②鍋にⒶを入れ、火にかける。
沸騰したらキャベツ・玉ねぎ・にんじん・チンゲン菜の茎の部分を入れて柔らかくなるまで煮る。
豚肉・ウインナー・しめじ・厚揚げ・チンゲン菜の葉を入れて、軽く煮込む。

point

残った具材とスープで作るカレーリゾット風は絶品!!
ご飯を入れて、とろけるチーズをたっぷりのせて
とろーり溶ければ出来上がり。

鶏団子鍋 みそ風味

コク旨みそスープに鶏団子！
間違いなく美味しい組み合わせでオススメです。

【材料】約 4 人分 24

A	鶏むねひき肉	約 230g
A	薬味ねぎ（小口切り）	適量
A	酒	大さじ 1
A	生姜汁	小さじ 1
A	とりガラスープの素	小さじ 1（大1の湯で溶く）
A	しょうゆ	少々
A	片栗粉	大さじ 1
A	卵	1 個 Sサイズ
B	八丁みそ	130g
B	みりん	大さじ 2
B	しょうゆ	大さじ 1
B	にんにく	1 片すりおろし
B	いりごま	大さじ 1
B	ごま油	小さじ 2
B	生姜汁	小さじ 1
	水	8 カップ
	チキンコンソメ	2 個
	コチュジャン	適量（好みで）
	白菜などお好みの野菜を適量	

【作り方】

①鶏団子の材料 A を全て合わせる。
②鍋に水 8 カップとチキンコンソメを入れて沸騰させる。
そこにBを加えて混ぜておく。
③沸騰した②の鍋にスプーンで丸くしながら鶏団子を入れる。
火が通ったらここでいったん取り出す。
④③の鍋に好みの野菜や具を入れ、少し煮る。
野菜がしんなりしてきたら鶏団子も入れてさらに煮込む。
④好みで食べるときにコチュジャンをつけてください。

point

最後にうどんを入れて玉子も入れるとみそ煮込うどんみたいで美味しいですよ。

くず仕立ての湯豆腐

上品であっさりいただける湯豆腐が、ひと工夫でおもてなしの一品に変わります。

【材料】4 人分 24

	鶏ひき肉	200g
	生姜汁	小さじ 2
	豆腐	2 丁
	だし汁	6 カップ
	水溶き片栗粉	大さじ 4
A	酒	少々
A	しょうゆ	少々
A	塩	少々
	三つ葉	1/2 束

【作り方】

①ボールに鶏ひき肉と生姜汁を入れ軽く混ぜ、置いておく。
②①にだし汁 1 カップを入れ、ときのばす。
③鍋に残りのだし汁と A を入れて煮立たす。
④鍋に②を加えて、火が通ったら水溶き片栗粉を回し入れる。
⑤切った豆腐を入れて弱火で温める。
3〜4cm に切った三つ葉を入れる。

Saa Sa

おでん

寒い季節の癒しメニューでほっこり。ダシが中までしみ渡ったおでんは、からだもこころも温めて癒してくれます。

【材料】約 4 人分 24

	かつお節	20g
	昆布	10g
	水	5 カップ
A	しょうゆ	大さじ 2
A	酒	大さじ 2
A	みりん	大さじ 1
A	塩	小さじ 1と1/2
	牛すじ	4 本
	鶏もも肉	1 枚
	大根	1/2 本
	米	大さじ 1
	こんにゃく	1 枚
	ちくわ	2 本
	油揚げ（いなり用）	4 枚
	餅	4 個
	ゆで卵	4 個
	さつま揚げ	2 枚

【作り方】

①鍋に水と昆布を入れて 1 時間以上浸けておく。
火にかけ、なべ底に小さい泡がついたら昆布を取り出す。
かつお節を入れ沸騰したら火を止める。
約 1 分でかつお節をこし取る。
A の調味料を入れる。
②大根を鍋にかぶるくらいの水と米と一緒に入れ火にかけ下茹でしたあと、水洗いする。
こんにゃくは半分の薄さに切り、表面に切り込みを入れ下茹でする。
ちくわ・さつま揚げに熱湯をかけて油抜きをし、半分に切る。
油揚げも湯をかけて油抜きをし、開いて餅を入れて爪楊枝で止める。
鶏肉はひと口大に切る。
③鍋を火にかけ沸騰したら鶏肉を入れる。
アクを取り、牛すじ・大根・こんにゃくを入れて 20分くらい煮る。
火を止めて少し温度を下げ（※味をしみこませるため）再び火にかけ、ちくわ・さつま揚げ・もち巾着を入れて 10 分煮る。

イワシつみれ鍋

一手間くわえた見た目も美味しい、つみれ鍋。
おもてなし鍋に最適です。

【材料】約4人分 24

	イワシ	4尾
	白菜	1/2個
	春菊	1/2束
	白ねぎ	1本
	もめん豆腐	1丁
	薄揚げ	1枚
A	かつおだし	1700ml
A	酒	100ml
A	薄口しょうゆ	100ml
A	みりん	50ml
B	白ねぎ(みじん切り)	少々
B	生姜汁	少々
B	卵	1個
B	赤みそ	小さじ1
B	酒	小さじ1
B	しょうゆ	小さじ1

【作り方】

①イワシはおろして包丁で細かく叩いておきます。
②①とBを合わせ、つみれペーストを作っておきます。
③白菜はボイルし、巻きすだれで巻きます。
④③の白菜・その他の野菜・豆腐・薄揚げを食べやすい大きさに切り、②のイワシのつみれといっしょに大皿に盛り付けます。
⑤鍋にAを合わせて煮立たせます。
具材を入れて、イワシのつみれはスプーンですくいながら入れていきます。
全体に火が通れば出来上がり。

point
イワシのつみれペーストは、ファミリーブレンダー等のフードプロセッサーを使用すると早くで便利です。

うどんすき

どんな具材を入れても合う、うどんすき。
うどんがツルツルといけるのでお腹も満足!!

【材料】4人分 28

	うどん	4玉
	鶏肉	400g
	ゴボウ	1本
	にんじん	1本
	しめじ	2パック
	えのき	2袋
	ねぎ	2本
	三つ葉	1束
A	みりん	大さじ2
A	しょうゆ	大さじ3
A	塩	小さじ1/2
	水	2000ml
	昆布	1枚

【作り方】

①鍋に水と昆布を入れて30分以上浸けておく。
②鶏肉は一口大に切る。
ゴボウはささがきにし、にんじんはイチョウ切り、ねぎは1cmの斜め切りにする。
しめじ・えのきは石づきを取り、バラバラにする。
③①を強火にかける。
④沸騰したら昆布を取り出す。
Aと鶏肉・ゴボウ・にんじんを入れさらに沸騰したら、しめじ・えのき・ねぎを入れる。
⑤アクを取り、味を整えてうどんを入れ弱火で5分煮る。

Saa sa

和風ポトフ

やさしい味わいのポトフは季節に関係なく好まれる煮込み料理。
旨味たっぷりのスープで野菜もたくさんいただけます。

【材料】4人分 24

	手羽元	8本
	ベーコンブロック	80g
	にんじん	1/2本
	大根	1/6本
	れんこん	100g
	ほうれん草	1/3袋
	しめじ	1/2パック
	水	5カップ
	昆布	1枚
	いりこ	20g
A	塩	1と1/2
A	酒	大さじ2
A	こしょう	少量
A	しょうゆ	小さじ1/2

point
お好みで仕上に柚こしょうや七味、ピリ辛だれ(ポン酢・豆板醤・ごま油・刻みねぎ)を添える。

【作り方】

①鍋に水と昆布・いりこを入れて30分以上浸けておく。
②にんじん・大根・れんこんはひと口大に乱切りにする。
しめじは石づきを取ってバラバラにする。
ほうれん草はさっと下茹でして、水にさらして絞り、4cmに切る。
ベーコンは1cm角の拍子木切りにする。
③①を火にかけ、鍋の底に気泡がついたら昆布を取り出す。
沸騰したら弱火にし、アクを取りながら10分煮る。
いりこを取り出す。
④キッチンペーパーで手羽元の水気をふいてから、鍋に入れる。
強火で沸騰したら火を弱め、骨から出るアクを取りながら10分煮る。
あらかたアクが出たらAで味を調えてからベーコン・にんじん・大根・れんこん・しめじを入れ、10分煮る。
ほうれん草を入れてさっと煮て火を止める。
⑤蓋を開けて10分くらい置き、味をなじませる。
温めなおして器に盛る。

筑前煮

根菜がたっぷり入った筑前煮は、人気の家庭料理です。

【材料】4人分 28

鶏もも肉	200g
じゃがいも	7個
にんじん	1本
ゴボウ	1本
こんにゃく	2枚
酒	大さじ3
砂糖	大さじ3
しょうゆ	大さじ5

【作り方】

①鍋の中に鶏もも肉を入れて炒める。
②炒まったら他の材料を全部と、酒を入れて強火にかける。
③沸騰したら、砂糖としょうゆを入れて弱火にして15～20分で出来上がり。

肉じゃが

素材の美味しさが引き立つ、水もだしも使わない調理で
じゃがいももホクホクに仕上がります。

【材料】4人分 28

牛バラ肉	200g
玉ねぎ	3個
じゃがいも	7個
糸こんにゃく	1袋
砂糖	大さじ3
酒	大さじ3
しょうゆ	大さじ5

【作り方】

①鍋に牛肉を入れて強火で炒め、油が出てきたら玉ねぎを入れ中火にしてさらに炒める。
②玉ねぎに火が通ったら、じゃがいもと糸こんにゃくを入れ砂糖・酒・しょうゆを入れ強火で煮る。
③沸騰したら弱火にして20分で出来上がり。

あさりの蒸しもの

【材料】4人分 24

あさり	800g
塩	少々
こしょう	少々
白ワイン	200ml
イタリアンパセリ	1/2束
にんにく	2片
オリーブ油	大さじ2

【作り方】

①にんにくはみじん切り、イタリアンパセリは軽くきざんでおく。
あさりは砂抜きをして、こすり洗いをする。
②鍋にオリーブ油、にんにくを入れて弱火で香りが出るまで炒める。
③香りが出たら、あさりを加え、中火にして軽く混ぜる。
白ワインを加え、すぐに蓋をする。
④沸騰したら弱火にして揺すり、あさりが口を開けるまで加熱する。
⑤口が開いたらすぐに火を止めて塩とこしょうで味を整えて
イタリアンパセリをふって出来上がり。

アクアパッツア

魚介を使ったイタリア料理。
豪華なメイン料理なのに、とても簡単に作れます。

【材料】3人分 24

旬の魚の切り身	600g
あさり	200g
にんにく	1片
ケッパー	20g
オリーブ	10個
ドライトマト	4個
水	400ml
オリーブオイル	大さじ2
塩	適量
イタリアンパセリ	適量

【作り方】

①魚に塩をふる。
あさりは砂抜きをして、殻をこすり洗いする。
②鍋につぶしたにんにくとオリーブオイルを入れて弱火にかけて香りを出す。
③水分をペーパーで拭き取った魚を鍋に入れて中火にし、両面をこんがり焼き目をつける。
④にんにくを取り出し、あさり・ムール貝を加える。
⑤続けて、水・オリーブ・ケッパーと1cm幅に切ったドライトマトを加えて蓋をして10分ほど煮る。
⑥塩をふって味を整える。
刻んだイタリアンパセリをふって出来上がり。

Saasa

ブイヤベース

新鮮な魚介類を使うことで、より一層美味しくいただけます。

【材料】4人分 24

	タラ（生）	4切れ
	あさり	12個
	イカ	1/2杯
	エビ	8尾
	じゃがいも	1個
	玉ねぎ	1/2個
	トマト	中1個
	にんにく	1片
	白ワイン	大さじ2
	サフラン	少量
A	水	3カップ
A	ブイヨンの素	1個
A	塩	適量
A	こしょう	適量
A	ローレル	1枚
	サラダ油	大さじ1
	パセリのみじん切り	適量

【作り方】

①タラは1切れを2～3つに切り、塩・こしょうで下味をつける。
あさりは砂抜きをして、こすり洗いをする。
イカは輪切りにし、エビは背ワタを取っておく。
じゃがいもは1cm厚さに切る。
トマトは湯むきし、横半分に切って種を出す。6～8つに切る。
にんにく・玉ねぎはみじん切りにする。
サフランは水につけて、色を出しておく。

②鍋ににんにくとサラダ油を入れて火にかけて弱火で少し色づくまで炒める。
玉ねぎを加えてさらに炒め、Aを入れる。
沸騰したらじゃがいもを入れ、さっと煮てからタラ・イカ・トマトを入れて20分くらい煮る。

③エビ・あさりを入れて加熱し、あさりが開いたら火を止めて盛り付ける。
パセリを散らす。

ミネストローネ

【材料】4人分 24

	玉ねぎ	1/2個
	にんじん	1/2本
	かぼちゃ	100g
	セロリ	1/2本
	キャベツ	3枚
	アスパラ	2本
	ベーコン	2枚
	にんにく	1片
	オリーブ油	大さじ1
A	コンソメ	2個
A	水	600ml
	トマト缶	1/2缶
	塩	少々
	こしょう	少々

【作り方】

①玉ねぎ・にんじん・かぼちゃ・キャベツは1cm角に切る。
セロリは筋を取り、アスパラと1cm幅に切る。
ベーコンも1cm幅に切って、にんにくはみじん切りにする。

②鍋にオリーブ油とにんにくを入れ火にかけ、にんにくの香りが立ったらベーコンを加え炒める。

③玉ねぎ・にんじん・セロリ・かぼちゃ・キャベツを入れて炒める。
全体に火が通ったらAを加え、ふたをして約20分煮込む。

④トマトの水煮を手でつぶしながら加え、塩・こしょうで味を調え15分煮ると出来上がり。

point
弱火から中火でじっくり煮込んで野菜の旨味を引き出します。

油林童鶏

【材料】4人分 24

	鶏もも肉	大1枚
	酒	少々
	しょうゆ	少々
	片栗粉	少々
	パセリ	少々
A	砂糖	大さじ2
A	トマトケチャップ	小さじ2
A	酢	大さじ2
A	しょうゆ	大さじ2
A	ごま油	少々

【作り方】

①鶏もも肉は3cm角に切り、酒・しょうゆ・片栗粉をまぜる。

②①の材料を鍋の中に入れ強火で炒める。
油が出てきたら弱火にする。

③肉に火が通ったらAをまぜて作ったタレを入れ、かきまぜる。
皿に盛ってパセリのみじん切りをかけて出来上がり。

point
玉ねぎ・にんじん・ピーマン・タケノコ・しいたけなどを入れるとちょっとしたパーティーにも使えます。

Saasa

ナスとひき肉のグラタン

お鍋でグラタン!!
そのままオーブンで焼けるので手間入らず！

【材料】4人分 24

ナス	2本
合挽きミンチ	150g
にんにく	1片
玉ねぎ	1/2個
しめじ	1/2パック
じゃがいも	中1個
サラダ油	大さじ2
赤ワイン	大さじ2
ナツメグ	少量
デミグラスソース	100g
ブイヨン	80ml
塩	少々
こしょう	少々
とろけるチーズ	適量

【作り方】

①ナスは乱切りにし、水にさらしてアクを抜く。
にんにく・玉ねぎはみじん切り。
しめじは石づきを取りバラバラにする。
じゃがいもを2cmに切り、柔らかくなるまで茹でる。
②鍋にサラダ油を入れてにんにくを炒める。
きつね色になったら合挽きミンチと玉ねぎを入れてしっかり炒める。
ナス・しめじを加えて炒める。
③赤ワインを加えてさっと炒め、ゆでたじゃがいもを入れる。
④デミグラスソースとブイヨン・塩・こしょうを加えて味を調える。
⑤火を止め、とけるチーズをのせ鍋ごと220℃のオーブンに入れ焼き色がつくまで焼く。※蓋はしないこと
仕上げにパセリを散らす。

早くて簡単！
炊き上がりもふっくら美味しいご飯です!!

美味しいご飯

【材料】24

お米	3カップ
水	3カップ

【作り方】

①お米は洗ってから30分間水につけておく。
②鍋の中に、水を切ったお米と水3カップを入れる。
（日本酒を少し入れるとおいしく艶が出る）
③強火にかけ沸騰したら弱火にして10分炊き、
5分蒸らして出来上がり。

大豆ご飯

香ばしい大豆のやさしい甘み。
栄養いっぱいだから、カラダも喜ぶご飯です。

【材料】24

お米	2カップ
大豆	1/2カップ
水	2カップ
塩	少々
昆布	5cm角2枚

【作り方】

①別のフライパンで焦げ目が付くまでしっかり大豆を炒る。
②米を研ぎ、30分間水につけておく。
③鍋の中に、水を切ったお米とすべての材料を入れてよく混ぜて、表面を平らにする。
④強火にかけ沸騰したら弱火にして10分炊く。
⑤火を止めて軽くかき混ぜてふたをし、10分蒸らして出来上がり。

Saa sa

シンガポールチキンライス（海南鶏飯）

柔らかなチキンと、チキンスープで炊く旨味たっぷりのライスは後を引く美味しさです。

【材料】4人分 24

	鶏もも肉	2枚
A	塩	小さじ1と1/2
A	酒	大さじ2
	生姜	薄切り3枚
	ねぎ（青い部分）	1本分
	ジャスミンライス	2カップ
	サラダ油	小さじ1
	塩	小さじ1/2
B	生姜（みじん切り）	大さじ1/2
B	ねぎ（みじん切り）	大さじ2
B	レモン汁	小さじ1/2
B	しょうゆ	小さじ2
B	サラダ油	小さじ2
B	砂糖	小さじ2
	ミニトマト	8個
	きゅうり	1本

【作り方】

①鶏もも肉にⒶで下味をつけて10～20分置く。
鍋にたっぷり湯を沸かし、鶏もも肉と生姜・ねぎを入れて30分くらい煮る。
ゆで汁ごとボールに移す。

②ジャスミンライスをさっと洗って水気を切り、鍋に入れる。
①の鶏肉とゆで汁2カップを入れて蓋をして、火にかける。
沸騰したら火を弱めて12分加熱する。
火を止めて蒸らす。
鶏肉を取り出し、1㎝幅に切る。

③Ⓑの材料を混ぜて生姜ソースを作る。
トマトときゅうりをひと口大に切る。

④皿にジャスミンライスを盛り、鶏肉をのせる。
トマト・きゅうり・生姜ソースを添える。

Saa sa

グリーンカレー

スパイシーなカレーとココナッツミルクのまろやかさが抜群に合う、人気のタイ料理です。

【材料】2～3人分 24

グリーンカレーペースト	大さじ1と1/2
ココナッツミルク	200ml
鶏肉（お好みの部位）	200g
ナス	2本
パプリカ	1/2個
チキンスープ	250ml
砂糖	小さじ1
ナンプラー	大さじ1
バジル	2～3枝
塩	小さじ2/3
こしょう	少量
ジャスミンライス	2カップ

【作り方】

①鶏肉はひと口大に切る。
ナスは乱切りにし水につけてアクを抜く。
パプリカは2つに切って種を取り、縦に4つに切ってさらに斜めに半分に切る。

②鍋にココナッツミルクの半分とグリーンカレーペーストを入れて炒める。
鶏肉を入れ、アクを取る。

③残りのココナッツミルク・チキンスープ・ナス・パプリカ・塩を入れたら野菜が柔らかくなるまで煮る。

④ナンプラー・砂糖・塩・こしょうで味を調える。

⑤ジャスミンライス・グリーンカレーを盛り付ける。
バジルを飾って出来上がり。

本製品は、ご家庭で調理するために使うものです。ご使用になる方は、この説明書をよくお読みの上、大切に保管して下さい。また、「家庭用品質表示法に基づく表示」が別途表示されていますので、併せてよくお読み下さい。

SG CH・IH (財)製品安全協会認定製品 SGマーク制度とは、
調理器具の不具合によって発生した人身事故に対する補償制度です。

本製品は下記の加熱器具でご使用いただけます。

電磁調理器 ハロゲン ラジエント シーズ エンクロ ガス

■ お使いいただく前に

- 初めてご使用になる前に、つまみのぐらつきやひび割れなどの不具合がないことをご確認下さい。
- 初めてご使用になるときは、内部をよく洗って下さい。
- 品質には万全を期しておりますが、万一不具合が合った場合には、ご使用前にお買い求めの代理店又は弊社にご相談ください。
- 本体や蓋にシールが貼っている場合には、シールをはがしてからご使用下さい。

■ 安全にお使いいただくために

- 絶対に空焚きをしないで下さい。空焚きをしますと、ふっ素樹脂塗膜が損傷したり、取っ手やつまみの損傷、本体の変形や溶解等によるやけどや火災の原因になりますので、残水量を常に確認して下さい。また、乾燥のための空焼きすることも、ふっ素樹脂塗膜が損傷するのでおやめ下さい。
- 本製品に急激な衝撃を与えたり、空焚きをした場合に水等をかけて急冷しないで下さい。
- 鍋に亀裂、破損、へこみ、曲がり、緩みなどの以上を生じた場合は使用しないで下さい。

- 幼児の手の触れることのないようご注意下さい。加熱調理中・直後は本体や取っ手や蓋のつまみが熱く、やけどの危険がありますので、ミトン等を使用して十分ご注意下さい。
- 縁まで水や食材を入れた状態で使用しないで下さい。
- ストーブの上では絶対に使用しないで下さい。ストーブの上で使用されますと、熱湯の入った本体の転倒、異常過熱などによるやけどの危険があります。
- 電子レンジでは使用しないで下さい。金属製の調理器具ですので、故障や火災の原因になることがあります。 蓋は オーブンの使用ができません。
- 破損したままでご使用にならないで下さい。取っ手や取っ手取り付け部、つまみがひび割れ、変形など損傷したままでご使用にならないで下さい。また、ご自分で修理・改造してご使用にならないで下さい。脱落によるやけどなどの事故の危険があります。
- ガスコンロをご使用の場合は、以下の点にご注意下さい。
  - 火加減や調理の量にご注意下さい。調理物の吹きこぼれによりガスの火を消す場合がありますので、火加減や調理物の量にご注意下さい。また調理中はそばを離れないようにして下さい。
  - ガスコンロにのせる時、のせ方によっては転倒することがありますので、安定した状態でご使用下さい。
  - 炎が底面より大きくならないように火力を調整して下さい。炎が底面よりはみ出したままでご使用になりますと、取っ手が熱くなりやけどの恐れや、取っ手が損傷し、脱落によるやけどなど事故の原因にもなります。また、2口以上のガスコンロをお使いの場合は、隣接するガスコンロの炎が取っ手にあたらないよう、取っ手の向きにご注意下さい。
  - 多量の油を入れる料理をする際は、蓋を使用しないで下さい。
- ご使用いただける加熱器具で電気を使用するもの（以下、電気クッキングヒーターという）をご使用の場合は、以下の点にご注意下さい。
  - 電気クッキングヒーターの取扱説明書をよくお読みの上、適切な火力でご使用下さい。“強火で加熱する”にすると短時間で空焚き状態になり、底面の変形・溶解ややけどの恐れがありますのでご注意下さい。底面が変形すると、温度コントロールが正常に働かなくなる可能性があります。調理物が沸騰したら、火力を必ず中火以下にして下さい。また、取っ手が熱くなる場合もありますので、お取扱いにご注意下さい。
  - 鍋の底が濡れたまま電気クッキングヒーターに置かないで下さい。ヒーター加熱面に水がかかり、やけどの恐れがあります。調理物の吹きこぼれによりトッププレートを汚したり、やけどの危険がありますので、火加減や調理物の量にご注意下さい。また調理中はそばを離れないで下さい。
  - 電気クッキングヒーターでは本製品で天ぷらや揚げ物をしないで下さい。電気クッキングヒーターに付属の天ぷら鍋、または別売りの指定の天ぷら鍋をご使用下さい。

- 熱した本製品を急冷しないで下さい。急激な温度変化を与えると、変形や破損の原因となります。なお、底が変形した鍋は正しく加熱されなくなりますので使用しないで下さい。
- 本製品を電気クッキングヒーターでご使用の場合は、トッププレートに静かに置いて下さい。衝撃を加えるとトッププレートが破損してけがをするおそれがあります。

●ガスコンロで天ぷらや揚げ物など、油を使用する調理の際は、以下の点にご注意下さい。

- 縁まで油を満たした状態での使用は避けて下さい。油に引火するおそれがあります。（めやすとして油の量は半分くらいまでにして下さい）また、油温を200℃以上に上昇させないで下さい。
- 調理に際しては、蓋をしないで下さい。油の温度が異常に高くなったり、発火して火災の危険があります。
- 調理中は、絶対にそばを離れないで下さい。短時間に油の温度が上昇し、発火して火災の原因となります。

■ 長くお使いいただくために

●金属製の調理器具をお使いの際は、角の丸いなめらかなものをお使い下さい。なお、木や竹、プラスチック製等のものをご使用になりますと、よりいっそう長くお使いいただけます。
●酢・重曹等の酸性またはアルカリ性のものの使用はなるべく避けて下さい。
●腐食防止のため、長時間（目安としては一昼夜以上）にわたり調理物を入れたままにしないで下さい。
●食器洗い乾燥機を使用すると、変色や腐食の原因となりますのでおやめ下さい。

■ お手入れについて

●お手入れにはスチールタワシ、アルカリ性洗剤、クレンザーを使用しないで下さい。表面をキズつけ、腐食の原因となります。スポンジに中性洗剤をつけてよく洗って下さい。
●腐食防止のために、ご使用後はよく洗って乾燥させて下さい。
●こげついた場合、ナイフなどでこすらないで下さい。表面を傷つけ、腐食を発生させる原因になります。水やお湯に充分浸して柔らかくした後で、中性洗剤を含ませたスポンジで丁寧にお取り下さい。

■ その他

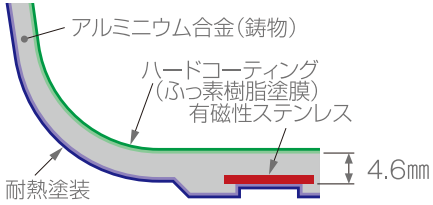
●電磁調理器の種類によっては、使用中に「ブーン」や「ジーン」などの共振音がすることがありますが、異常ではありません。鍋の位置をずらしたり置き直したりすると、止まる事があります。
●電磁調理器の種類によっては、ごくまれに鍋に反応しなかったり、火力が弱くなる場合があります。その場合はお求めの販売店にご相談下さい。

本製品は万一お客様が使用中に製品の欠陥により身体や財産に被害を受けた場合、責任を持って賠償すべくPL団体保険に加入しております。安心してご使用下さい。

■■品質表示はお買い求めいただいた際の箱に記載されております■■

料理がこびりつきにくく、お手入れも簡単です。

内側はハードコーティング仕上げで、
料理がこびり付きにくく、お手入れ簡単。
また、熱伝導の良い鋳物製なので
ムラなくまろやかに熱が全体に伝わります。



※鍋中央部分の底の厚さは約5㎜です。

■お問い合せ先
豊かな食生活を創造する
関西軽金属工業株式会社
〒732-0053　広島県広島市東区若草町10-12日宝若草町ビル
0120-099-178　http://www.kansai-lm.co.jp